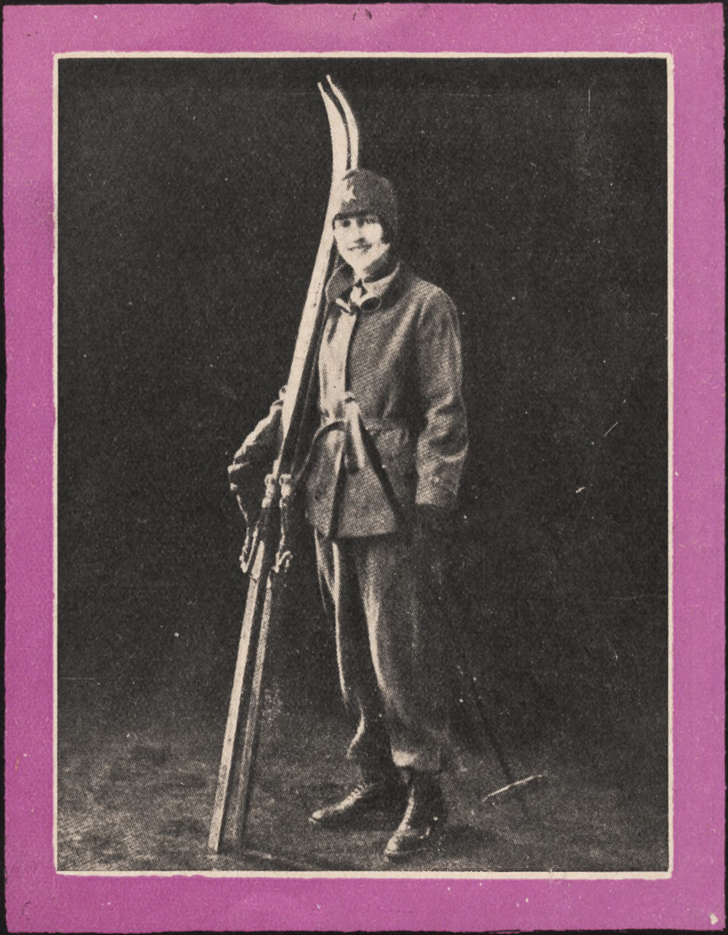




Nº 2 CENA 70 gr.

KULTURA CIAŁA

J. NORBLIN

ROK IV LUTY 1930 r. NR. 2.

KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE
POD REDAKCJĄ Dr. JULJI SWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 70 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 2 ZŁ. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555

ŚW. P. DR. ALEKSANDER FRUCHTMAN

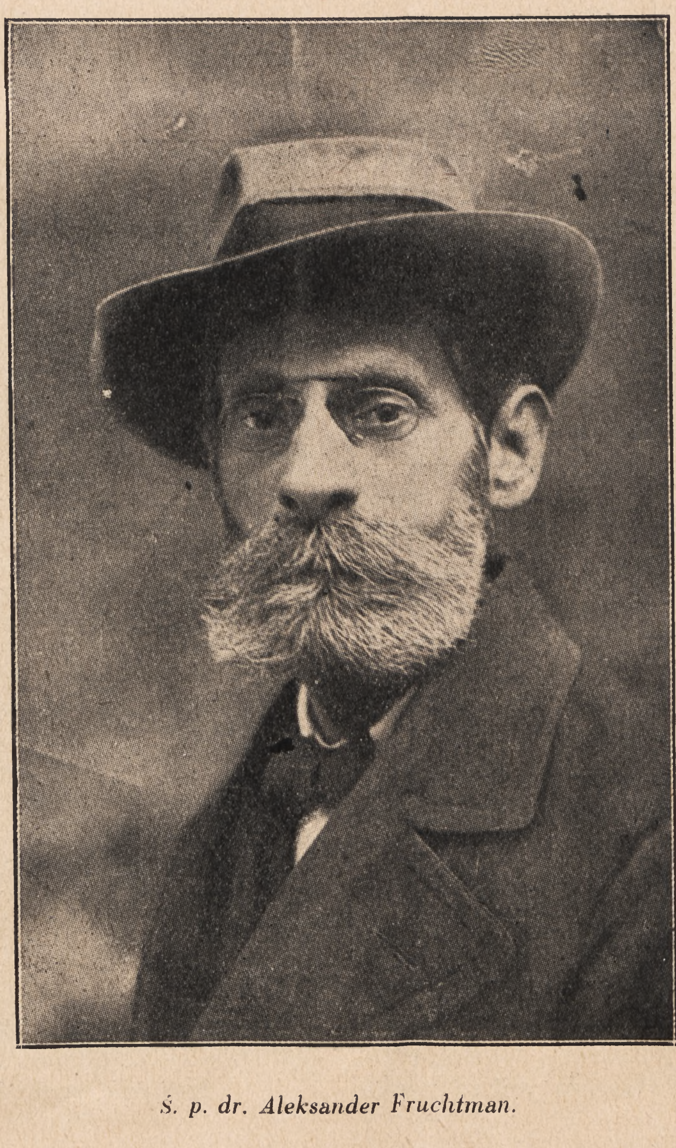
Ś. p. dr. Aleksander Fruchtman, urodzony w r. 1861 w Warszawie, ukończył gimnazjum V-te, a następnie wydział lekarski uniwersytetu warszawskiego. Będąc jeszcze studentem, współpracował z Redaktorem Fritshem w gazecie lekarskiej.

W 1904 r. założył pierwszą szkołę pielęgniarską z wykładowym językiem polskim, zamkniętą później przez władze rosyjskie.

Przez długie lata był lekarzem kolei Warszawsko-Wiedeńskiej.

Działalność swoją, jako lekarz sanitarny, rozpoczął w czasie okupacji niemieckiej i wytrwał na tem stanowisku do roku 1926, t. j. do czasu przejścia do emerytury.

Przez lat 20 był stałym lekarzem Kurjera Warszawskiego, pracując jednocześnie w tem piśmie jako publicysta i dziennikarz.



Ś. p. dr. Aleksander Fruchtman.

Krzewiąc ideję higjeny wśród społeczeństwa polskiego, pisał artykuły na łamach wielu dzienników polskich.

Od 4 lat prowadził pismo, poświęcone sprawom higjeny, p.t. „Higjena życia codziennego". Z chwilą powstania „Kultury Ciała", stał się współpracownikiem tego miesięcznika, szerząc swoje hasła wśród społeczeństwa kobiecego.

Niestrudzony bojownik idei popularyzacji wiedzy lekarskiej, Nestor polskiego piśmiennictwa lekarskiego, zmarł dn. 23.I. r. bieżącego.

Człowiek o wielkim umyśle, a gołębiem sercu, pozostawił po sobie szczery żal wśród całego kulturalnego społeczeństwa polskiego.

Cześć Jego wielkiej duszy i świetlanej pamięci!

Dr. Julja Świtalska.

POGADANKA KARNAWAŁOWA

Tajemnica najlepszego wyglądu na sali balowej zależy od posiadania zdolności odpowiedniego ubrania się, umiejętnego tuszowania swoich defektów, podkreślenia dodatnich cech, a przedewszystkiem — od dobrego samopoczucia.

Kobieta, nawet mniej piękna, o ile jest odpowiednio ubrana, ma dobry humor, miły uśmiech, wdzięk w ruchach i w sposobie bycia — osiągnie na sali balowej o wiele większe powodzenie, niż ta, która ma kształty i rysy klasyczne, a jest zimna, skwaszona i nudna.

Do uzyskania estetycznego wyglądu w życiu codziennem powinno się dążyć przez zachowanie zdrowia, przestrzeganie zasad ogólnej higjeny, dbanie o strój, uczesanie i umiejętne (nie przesadne) stosowanie racjonalnych zabiegów, oraz środków higjeniczno-kosmetycznych.

Na wygląd kobiety na sali balowej wpływa bardzo znacznie sztuka upiększania. Kobieta, nawet piękna w życiu codziennem — przy świetle wieczorowem, w otoczeniu balowem traci, o ile nie potrafi zastosować umiejętnie zasad tej sztuki.

Należy jednak przestrzegać pewnych reguł i umiaru, a przedewszystkiem wytworzyć pewien styl, zależnie od swego typu, i do niego dostosować nietylko upiększanie się, ale również uczesanie, sposób ubierania, nawet ruchy.

Należy się wystrzegać wszelkiej przesady nietylko w ubraniu i uczesaniu, lecz w ruchach i wyrazie twarzy, gdyż nic tak nie szpeci kobiety, jak szablon i brak samokrytycyzmu, który prowadzi do ośmieszania się.

Należy uświadomić sobie, że największym atutem wyglądu kobiety jest twarz wypoczęta; konieczny więc jest wypoczynek przed balem, dlatego też wszelkie zabiegi, jak uczesanie, manicure i pedicure, przygotowanie tualety wraz z dodatkami — powinny być uskuteczniane przed dniem zabawy, aby uniknąć męczącego denerwowania się temi drobiazgami.

Na parę godzin przed zabawą należy położyć się wygodnie do łóżka, zapuściwszy przedtem rolety, by uniknąć działania promieni świetlnych na oczy. Przed udaniem się na spoczynek, owinąć główkę w siateczkę, by nie zniszczyć uczesania, i wtedy dopiero zająć się twarzą w sposób następujący: po umyciu twarzy wodą letnią z delikatnem mydłem, nałożyć maskę z Glicynji z wałeczkami pod oczy, gdy są zmarszczki. Jeśli twarz jest wolna od zmarszczek, lub niema Glicynji pod ręką, wetrzeć w twarz sporą ilość kremu odżywczego, następnie po 15 minutach dać 10 okładów gorących, dla skóry normalnej, mieszanej i tłustej, przemiennych zaś dla skóry suchej. Następnie twarz lekko watą osuszyć i pokrzepić się dobrym, swobodnym wypoczynkiem.

Krem wcierać nietylko w twarz, lecz starannie w szyję, ramiona i ręce. Przy wycieraniu twarzy należy unikać szorstkich ręczników, lecz stosować czystą flanelę. Wcierać krem należy ruchem muskającym ażeby nie ścierać naskórka. Zwłaszcza jest to bardzo wskazane przy skórach delikatnych, gdyż bardzo często chropowatości i podrażnienia skóry są skutkiem nieodpowiedniego mycia i suszenia twarzy.

Kosztowniejszy sposób sekretu najlepszego wyglądania jest zastosowanie na pół godziny przed snem masek plastycznych.

Po śnie nadmiar kremu usunąć miękką flanelką, następnie poprawić misterną fryzurę, która podczas kąpieli i snu była w siateczce uwięziona, i, przeczyściwszy paznogcie, przystąpić do zabiegów koło twarzy. Upiększanie twarzy musi być robione przedewszystkiem dyskretnie. Inne jest „zrobienie" twarzy na wieczór, inne — na dzień. Przejaskrawienie nadmierne policzków i ust świadczy o gminnym guście właścicielki. Dla dyskretnego wykonania upiększania potrzeba dla skóry suchej i mieszanej twarz natrzeć kremem tłustym, suchym zaś dla cery tłustej i normalnej, następnie rozetrzeć go z różem i zapudrować pudrem koloru naturalnego. Farbowanie powiek i paznogci na kolor sukni, jak to czynią niektóre modnisie na Zachodzie, u nas w Polsce, na szczęście, nie zostało przyjęte.

Usta należy przecierać jednocześnie przy nakładaniu barwy na policzki, tym samym barwnikiem, kolorem jaśniejszym dla blondynek, ciemniejszym dla brunetek, podczas zabawy zaś poprawiać jedynie ołówkiem.

Bardzo ważna jest pielęgnacja brwi, które stanowią ramę do obrazu.



Pantofelki muszą być zgrabne ale wygodne.

Zależnie od rysów, cery, powinna kobieta zastosować kształt brwi do swego typu. Dla uporządkowania włosów na brwiach dwa razy dziennie należy przyczesywać szczoteczką oraz przecierać odpowiedniego koloru ołówkiem. Pielęgnacja brwi wykazuje nam estetyczne zamiłowanie danego człowieka.

Rzęsy przyczesać tylko szczoteczką, nie nakładając żadnych środków kosmetycznych, nawet w postaci niewinnego tuszu, by nie podrażnić spojówek i nie spowodować stanu zapalnego.

Przy omawianiu zabiegów tualetowych przed balem, trzeba pamiętać o pielęgnacji jamy ustnej. Przykry zapach z ust potrafi zniechęcić niejednego tancerza. Konieczne jest dokładne wypłókanie ząbków eliksirem zapomocą waty, umoczonej w wodzie utlenionej. Również bardzo przykry podczas zabawy jest odór potu pod pachami i z nóg. Dolegliwość ta powinna być usuwana zapomocą aromatycznych płynów przeciw poceniu się i zapudrowania odpowiednim pudrem.

Jeśli wydzielanie potu, połączone z przykrym zapachem, jest bardzo znaczne, wtedy konieczne jest odpowiednie leczenie.

Wskazane jest używanie perfum jedynie w dobrych gatunkach, dostosowanych do danego typu. Należy perfumować bieliznę. Zapach rozgrzanego ciała, zmieszany z perfumą, daje bardzo subtelną woń. Po zabawie, powróciwszy do domu, zastosować koniecznie kąpiel całego ciała z dobrem mydłem lub kremem kokosowym, by otworzyć pory, zatkane przez brud i kurz; na buzię zaś nie zapomnieć wetrzeć odrobinę



Suknię trzeba dobrać do typu urody.



Piękna tualeta wymaga pięknego dessous.

kremu odżywczego. W następnym dniu pielęgnować skórę wedle stałych zasad.

W jaki sposób należy się bawić — to problem bardzo ważny; zasadniczo zabawa jest do życia i zdrowia koniecznie potrzebna, lecz warunki, w których zwykle zabawy się odbywają, są najczęściej fatalne, urągające najprymitywniejszym zasadom higjeny. Zaduch, dym, kurz, fruwające bakterje, zapach potu, nagła zmiana temperatury, atmosfera gorączki, zmęczenie, nieprzespana noc — wszystko to są czynniki wpływające zgubnie na ogólny stan zdrowia, a tem samem na siły i wygląd kobiety.

Jednak od czasu do czasu warunki życia zmuszają do wyłamania się od kardynalnych zasad higjeny, należy więc w granicach możności zastosować pewne konieczne przykazania higjeniczne, by osiągnąć sekret najlepszego wyglądu.

Należy przestrzegać odpowiednich wskazań: nie bawić się przez dwa dni z rzędu; zbytnio się nie przemęczać; nie siedzieć dłużej na zabawie niż 3—4 godziny, gdyż przemęczone twarze, oczy podkrążone, cera zwiędła—sprawiają bardzo nieestetyczne wrażenie.

Zabawa jest konieczna dla wydatnej pracy, lecz powinniśmy się bawić w warunkach najbardziej higjenicznych.

Bale karnawałowe były dobre wtedy, gdy tańczono tylko w karnawale, gdy się szukało żony lub męża tylko na balu i tylko tam miało się możność wzajemnego zbliżenia.

Kobieta nowoczesna spotyka dziś przyszłego męża przy warsztacie pracy, tańczyć może w ciągu całego roku, a wielkie bale z konieczności życia współczesnego stają się coraz bardziej oficjalne, reprezentacyjne nudne, kosztowne i coraz bardziej są wypierane przez dancingi.

Bawmy się więc często, lecz krótko, tanio i zdrowo. *J. S. F.*

Z HIGJENY ODŻYWIANIA

Racjonalne odżywianie — to zdrowie i młody wygląd, to dłuższe i wolne od dolegliwości życie...

Cudzoziemcy, zwiedzający kraj nasz, zawsze zwracają uwagę, że jadamy wogóle za dużo, za tłusto, za mało jarzyn i owoców, w nieregularnych odstępach czasu, nie mając na główne posiłki dzienne ogólnie określonego czasu. Dodałabym jeszcze, że za późno wstajemy i za późno idziemy spać.

Uregulowanie trybu życia zgodnie z wymaganiami higjeny ma ogromne znaczenie w życiu jednostki i w życiu gospodarczem ogółu.

Ten niepozorny organ, zwany żołądkiem, jest głównym regulatorem naszych czynności trawiennych, od których zależy sprawność reszty organów wewnętrznych, a sąsiadując z nierównie szlachetniejszym (w naszej opinji) narządem, jakim jest serce — wywiera niemały wpływ i na swego uczuciowego sąsiada.

Nowoczesna higjena odżywiania zwraca szczególną uwagę *nie na ilość, ale na jakość pokarmów* — i główną jej zasadą jest: nieobarczanie ustroju zbytnim balastem, pokarmami ciężko strawnemi, bezwartościowemi lub wręcz szkodliwemi, choćby były przyjemne w smaku. Ten poważny dział jest w większej części w rękach kobiet, lecz niedoceniony przez nie, mimo, że od niego zależy zdrowie ich samych oraz ich rodzin.

To, co dawniej było uważane za podstawę odżywiania — mięso — dziś uległo degradacji. Dziś witaminowe pokarmy — owoce surowe i jarzyny — odgrywają najważniejszą rolę w diecie zdrowych i chorych, zwłaszcza u dzieci i młodzieży.

W Londynie robiono doświadczenia w przytułkach nad grupami dzieci, karmiąc jedne wyłącznie jarskiemi pokarmami — inne przeważnie mięsem: pierwsze rozwijały się lepiej fizycznie i duchowo, a pod względem kształtowania charakteru nie wykazywały tylu wykroczeń, co dzieci drugiej grupy, które przejawiały dużo złych skłonności obok rachityzmu.

W chorobach nerwowych, umysłowych i przemiany materji lekarze oddawna zabraniają lub zmniejszają do minimum spożywanie mięsa. Więc można tylko się dziwić, że przy tak wielkiem uznaniu dla naturalnych płodów ziemi, są one przez czynniki miarodajne uważane nie za artykuły pierwszej potrzeby, lecz za luksus, co powoduje nieprzystępność cen i skazuje masy ludności na nieracjonalne i szkodliwe odżywianie. Najskuteczniejszym dziś środkiem walki z klęską gruźlicy — obok czystego powietrza i słońca — są pokarmy *witaminowe*, wzmagające odporność ludzkiego organizmu, a więc: owoce, jarzyny i naturalne tłuszcze — czyli to wszystko, co jest u nas tak drogie i nieprzystępne dla klasy pracującej: robotniczej i urzędniczej.

Nigdzie w Europie owoce nie są tak drogie, jak u nas; w Niemczech i we Francji przez cały rok jada się jarzyny, które u nas ukazują się tylko sezonowo, a które mogłyby być hodowane i przechowywane przez cały rok i dostarczane w sklepach już przyrządzone do gotowania, co niewątpliwie udostępniłoby wszystkim ich spożycie. Polityka celna Niemiec i Francji uwzględnia higjenę zdrowia ludności, gdyż owoce takie, które mają wartość bezkonkurencyjną, jak pomarańcze i cytryny, są tam 10-cio krotnie tańsze i dostępne dla wszystkich. (W Niemczech cena pomarańczy waha się od 10 do 50 gr.). Możnaby zrezygnować ze sprowadzania ryżu, który nasze swojskie kasze mogą zastąpić pod każdą postacią, z herbaty, kakao i kawy — tych używek, szkodliwych dla zdrowia; ale nie powinno się tolerować wysokiej ceny owoców południowych, niezastąpionych pod względem swej wysokiej wartości witaminowej, lekko strawnych, skutecznych w walce z rachityzmem, gruźlicą, anemją, wnoszących do organizmu swą utajoną słoneczną energję i orzeźwiający smak.

W Ameryce wszyscy zaczynają codzienne odżywianie do wypicia soku pomarańczy, lub jej odmiany, sztucznie tam hodowanej, będącej skrzyżowaniem pomarańczy z cytryną; owoc ten, zwany „grape fruits", kosztuje 10 centów, a jest jeszcze bogatszy w witaminy, niż pomarańcze; u nas kosztuje on 6 — 7 złotych... podziwiamy go tylko w witrynach kilku sklepów i obserwujemy, jak gnije, nie znajdując słusznie amatorów, przez tę absurdalną, lichwiarską cenę. Ale i cena zwykłych pomarańczy jest u nas zupełnie bezprzykładnie wygórowana w stosunku do cen tych owoców w innych krajach, do których wszędzie są importowane, nie będąc nigdzie uważane za produkty luksusowe. Nieraz zdarzało mi się słyszeć, że osoby chorujące u nas na zaburzenia trawienne i przemianę materji, w Ameryce po krótkim już pobycie odzyskiwały, nie lecząc się, zdrowie i przypisywały to nie zmianie klimatu, lecz odżywianiu, a przedewszystkiem tej amerykańskiej pomarańczy, pobudzającej soki trawienne do normalnego działania. Pieczywo amerykańskie, wysokiej wartości witaminowej, doskonale wypieczone, przyczyniało się również, do dodatniego wpływu na zdrowie. Nasze bowiem pieczywo jest albo bezwartościowe pod względem witamin i tuczące (t. zw. białe pieczywo), albo — glina i klajster (t. zw. chleb razowy). Chleb „Kneippa" rozpada się na trociny, dobre dla ptaków.

Ale i sok zwyczajnej pomarańczy, zaraz po wstaniu, ma ogromne znaczenie dodatnie dla trawienia: wpływa podniecająco na czynności wszystkich organów, odpoczywających podczas nocy, zaspokaja pragnienie i orzeźwia, dodaje ciału ogólnego bodźca.

To też nowoczesna higjena odżywiania zaleca nie jako luksus, lecz jako normę, spożywanie zaraz po wstaniu szklanki soku z pomarańczy (oby jaknajprędzej stało się to u nas dostępne). W naszych warunkach zamiast pomarańczy należy używać cytrynę.

W pół godziny potem zwykłe śniadanie, mleko, pieczywo gruboziarniste, dobrze wypieczone, masło, twaróg i miód.

W porze południowej — drugie śniadanie, czy obiad (między 12 — 1): jarzyna, owoce, zupa.

Po pracy — między 6 — 8 godz. wieczorem — główny posiłek, w którem ryba i mięso w stosunku ilościowym do jarzyn powinna się mieć, jak 1 : 2, a nie odwrotnie. Przed spaniem tylko owoce *surowe*, jabłka, winogrona, pomarańcze.

Jabłka są wysokowartościowym owocem, ale nie wszyscy mogą je trawić w stanie surowym; gotowane lub pieczone tracą na witaminowej zawartości, dlatego zastosowanie ich nie jest tak wszechstronne i dla każdego wieku odpowiednie, jak pomarańcze.

Artykuł niniejszy jest uzasadnieniem mego krótkiego apelu „O zdrowie dla wszystkich" (Nr. 9 „Kultury Ciała"); polecam go gorąco uwadze i poparciu czytelniczek i najliczniejszych sfer kobiecych w interesie ogółu.

Spróbójcie choć przez miesiąc tego, tak łatwego schematu odżywiania, a ręczę, że nazawsze pozostaniecie zwolenniczkami powyższej diety i walczyć o nią będziecie, jako o jedynie racjonalną w higjenie życia. *Dr. J. Śmiarowska.*

ZŁA BUDOWA CIAŁA

Swego czasu pisaliśmy w „Kulturze Ciała" o postaci człowieka i zaznaczyliśmy, że, jakkolwiek zapatrywania na piękno idealnej postaci ludzkiej ciągle się zmieniają, to jednak w zasadzie istnieje taki idealny, klasyczny typ, który nauczyliśmy się oceniać z dzieł sztuki i który wyczuwamy niejako intuicyjnie, choć nieraz nie moglibyśmy go dokładnie opisać. Jeżeli jednak obserwujemy kogoś, to przyrównujemy go odrazu do owej idealnej postaci i w miarę tego, czy jest do niej podobny, lub też od niej się różni, stwierdzamy, że jest dobrze, lub źle zbudowany.

Tembardziej, naturalnie, rzucać się będą w oczy pewne, rażące już, dysproporcje ciała, np. za duża głowa, za wysoki, w stosunku do szerokości ciała, wzrost, za krótkie lub za długie kończyny i t. p.

Tak zwana zła budowa ciała jest właściwie nieściśle nazwana, bo często u ludzi „źle" zbudowanych nie chodzi o zły układ całego organizmu, ale raczej o następstwa pewnych chorób, a zwłaszcza zmiany funkcji gruczołów o wydzielaniu wewnętrznem, które wywołują wadliwy, nadmierny, lub odwrotnie za skąpy rozwój i rozrost pewnych tkanek, czy organów. Natomiast o wadliwej budowie ciała mówić można wtedy, gdy osobnik już od urodzenia jest niejako inaczej uformowany pod względem budowy całego ciała, jak to ma miejsce np. u karłów.

Ponieważ przy trosce o kulturę ciała ta wadliwa budowa wielką odgrywa rolę, stając się zwykle przyczyną utrapień danego osobnika, przeto omówimy tutaj najbardziej typowe wady w budowie.

Nieraz np. spotykamy u ludzi za dużą głowę w stosunku do reszty ciała. Bywa to zwykle następstwem angielskiej choroby (rachitis). Ciekawą jest rzeczą, że zwykle przytem nietylko głowa jest za duża, ale korpus za mały, to znaczy, mniejszy, niżby odpowiadał prawidłowej czaszce, przez co naturalnie ta dysproporcja występuje jeszcze jaskrawiej. Szyja może być albo za długa i szczupła, lub na odwrót: za krótka i za gruba. Z badań Kretchmera nad konstytucją człowieka wynika, że istnieje kilka typów ludzkich, cechujących się właśnie charakterystyczną budową ciała. Autor ten rozróżnia właściwie trzy czyste typy: asteniczny, pikniczny i atletyczny.

Typ asteniczny cechuje właśnie długa szyja oraz wąska i płaska klatka piersiowa; pikniczny zaś krótka i gruba szyja i beczkowata klatka piersiowa. Co do tej ostatniej, to bardzo często spotykamy u ludzi, zresztą nawet dobrze zbudowanych i przystojnych, wielkie wady w jej budowie, i tak: klatka piersiowa, która powinna być normalnie, łagodnie wysklepiona i proporcjonalnie szeroka, jest wąska, płaska albo wklęsła, lub też, odwrotnie, ku przodowi dziobowato wygięta, jak u ptaków. W innych znowu wypadkach bywa zbyt szeroka i wysklepiona, co zowiemy budową beczkowatą. Zła budowa może również dotyczyć talji, która jest albo zbyt wcięta (jak to miało miejsce dawniej u kobiet sznurujących się), lub naodwrót — dachowato w dole rozszerzona.

W kręgosłupie również często spotykamy rozmaite wadliwe ułożenia, np. pochyłe plecy, wygięcie kręgosłupa na boki (skoliosis), ku przodowi (lordosis), ku tyłowi (garb) i t. p.

Nieestetyczne wrażenie robią też za długie, w stosunku do reszty ciała, lub za krótkie kończyny. Kończyny za długie przypominają nam małpę, za krótkie zaś kończyny dolne robią wrażenie śmieszne, jak gdyby korpus na tych nóżkach utrzymać się nie mógł.

Przy chorobach przysadki mózgowej kończyny i twarz zaczynają przybierać nieraz olbrzymie rozmiary, a nawet i wzrost staje się przytem większy. Choroby chroniczne, zwłaszcza reumatyzm i artretyzm, powodują znów brzydkie obrzmienia szpecące, zniekształcające i utrudniające ruchy stawów.

Wadliwa budowa może być też spowodowana tem, że jedna strona ciała rozwija się inaczej, niż druga, przez co powstaje asymetrja. Niewielka asymetrja nie wchodzi tu w rachubę, tak np. mamy zwykle silniej rozwiniętą prawą rękę i lewą nogę. Również i twarz rzadko bywa całkiem symetryczna z obu stron. Wreszcie budowa ciała musi odpowiadać płci danego osobnika, to jest posiadać charakterystyczne drugorzędne cechy płciowe, a więc u kobiet: szeroką miednicę, odpowiednie ustawienie kończyn dolnych, budowę ramion, piersi, smukłą budowę mięśni, charakterystyczne uwłosienie i t. p. Jasną jest rzeczą, że jeżeli osobnik posiada budowę płci odmiennej, będzie to również błędem budowy, chociaż w zasadzie proporcje mogą być doskonałe.

Jak już wspominaliśmy, w wielu wypadkach wadliwa budowa ciała, a raczej zmiany pewnych jego części, są natury lokalnej chorobowej i czasem przez odpowiednie leczenie dają się usunąć; dlatego też każdy, dbający o swoje ciało, powinien zwrócić się w takich wypadkach do lekarza.

Dr. Adolf Klęsk (Kraków).

„AKTUALNOŚCI"

Na popołudniowych fajfach ciotki Klimy zbierały się same panie.

Omawiane były wyłącznie aktualności, zaś polityczne tematy, jako psujące humor (a więc i cerę), były raz na zawsze wykluczone.

Właśnie, kiedy weszłam, rozmowa toczyła się koło tego, co jest teraz najważniejsze w życiu kobiety: o młodym i estetycznym jej wyglądzie...

— Wyobraźcie sobie, moja osiemnastoletnia służąca używa na noc „la reine des crèmes"!.. Ja w tym wieku znałam tylko wodę i mydło. A kiedy jej to powiedziałam, odrzekła:

— Kultura twarzy, proszę pani, teraz powinna się zaczynać od dziecka. Sama to czytałam.

— Dobrze, ale czemu Joasia wyrzuca ciężko zapracowany grosz na zagraniczny krem, kiedy mamy doskonałe krajowe?

— Bo jest tańszy, proszę pani.

— Masz inteligentną służącą — zauważyła pani Kazia. — Ale nie powiem, żeby jej cera mi się podobała; widocznie niewiele jej ten krem pomaga na wągry.

— Świat się przewraca do góry nogami! — wykrzyknęła ciotka Klima. — Służąca wogóle używająca kremów i do tego zagranicznych!... Ja nigdy dziś, w moim wieku, nie uciekałabym się do żadnych kosmetyków, gdybym mogła mieć wodę deszczową do mycia twarzy i włosów.

— Wogóle dziwię się sprowadzaniu przez nasze perfumerje kremów, pudrów i mydeł zagranicznych. To powinno być stanowczo zabronione dla ochrony naszego przemysłu kosmetycznego, który się doskonale rozwija i stoi na wysokości zadania, niekiedy przewyższając wartością zagraniczne wyroby, które mogą być tańsze, lecz często są bez wartości. U nas laboratorja piękności znajdują się pod kierunkiem fachowych sił, a lekarz z chemikiem podają sobie ręce nad ochroną piękna i młodości kobiety.

Taką tyradę wygłosiła panna Ewa, doktorka chemji i kierowniczka jednego z najbardziej znanych „salons de beauté" w Warszawie.

— W dodatku te kremy francuskie są nieodpowiednie dla cery polek. Francuzki mają przeważnie suche cery, gdyż odżywianie ich jest skąpe w mięso i tłuszcze, a obfitujące w owoce i jarzyny. U nas zaś, przeciwnie. Również i klimaty są różne.

— A mimo to cera 40-letniej przeciętnej francuzki jest o wiele gorsza au naturel, niż w takich samych latach u polki.

— Jabym tam importowała masami z Francji jeden towar: humor i radość życia francuzek.

— Albo, wybaczcie, że zmienię już ten temat, czy to nie jest oburzające, że ten konkurs na Królową Piękności wyłącza mężatki?! Przecież wśród nas, mężatek, są najpiękniejsze z pewnością kobiety! Już sam fakt, że zostałyśmy wybrane, a tamte pozostały... dowodzi słuszności tezy.

— Hm... i to ograniczenie do 24-ch lat... kiedy młodość kobiety nie zależy od wieku, tylko od wyglądu... Trzeba stanowczo poruszyć to w prasie! *Ewa.*

O ODMROŻENIACH

Sprawa odmrożeń jest obecnie nader aktualna, mimo, że zima jest bardzo lekka i, zdawałoby się, nie dająca okazji do odmrożeń. Jest jednak przeciwnie: do powstania odmrożeń nie potrzeba wielkich mrozów, a jedynie wilgoci i wiatru. Są to czynniki, powodujące lekkie odmrożenia, które w naszym klimacie najczęściej się zdarzają i są b. przykre dla pań z punktu widzenia kosmetycznego.



Czerwone policzki — czy aby nie odmrożone?

Zależnie od stopnia odmrożenia, odróżniamy trzy jego postacie: pierwszy stopień, najczęstszy, polega jedynie na obrzęku części odmrożonych, przy zmianie zabarwienia z normalnego na sino czerwony, i na uczuciu swędzenia. Ten rodzaj odmrożenia nazywa się inaczej „odmrozinami".

Drugi stopień odmrożeń charakteryzuje się powstaniem pęcherzy, wypełnionych mętną cieczą, które pękają i pozostawiają trudno gojące się ranki. Trzeci stopień odmrożenia polega na obumarciu, zupełnej martwicy skóry, tkanek głębiej położonych i nawet kości. Ten rodzaj odmrożeń jest rzadki i zdarza się jedynie u ludzi, których zawód wymaga pobytu na dworze podczas silnego mrozu. A więc u żołnierzy, stróżów nocnych, podróżników i zapalonych, nierozważnych sportsmenów.

Jak uczy nas doświadczenie, odmrożeniom ulegają zwykle te części ciała, które leżą najdalej od ser-



Nos odmrożony to prawdziwa rozpacz.

ca, a więc nos, uszy, ręce i nogi. Przyczyna leży w tem, iż są one gorzej ukrwione, odżywianie ich jest upośledzone, odporność mniejsza.

Na czem polega właściwie stan, zwany odmrożeniem? Sprawa ta da się sprowadzić jedynie do porażenia naczyń krwionośnych. Wskutek chorobliwego ich stanu następuje utrata zdolności kurczenia się ścian naczyń. Są one stale rozszerzone i wypełnione krwią. Stąd pochodzi czerwono - sine zabarwienie miejsc odmrożonych i stały ich obrzęk.

By odmrożenie nastąpiło, muszą się złożyć na to dwojakiego rodzaju okoliczności, a mianowicie: przyczyny, działające od zewnątrz, i przyczyny, leżące w samym organizmie. Do pierwszych należą warunki atmosferyczne: mróz, wiatr i wilgoć, a pozatem nieodpowiednie ubranie. Przyczyny, działające od wewnątrz, to specjalna skłonność do odmrożeń. Jak doświadczenie uczy, posiadają ją ludzie, predestynowani do gruźlicy, anemji, o słabem sercu i złej przemianie materji. Przejdźmy teraz odziębienia poszczególnych części ciała.

Odmrożenie nosa powoduje sino-czerwoną jego barwę i obrzęk. Zmianom tym towarzyszy uczucie swędzenia i pieczenia, występujące najsilniej po przejściu z zimna do ogrzanego pokoju. Przy najpiękniejszych rysach twarzy i zgrabnej sylwetce, czerwony, spuchnięty nos psuje cały efekt i doprowadza do rozpaczy jego właścicielkę. Czerwoność ta nie ustępuje nawet w lecie, w zimie zaś sprawia bardzo wiele dolegliwości i szpeci niesłychanie. Czerwoności nosa sprzyja jeszcze zamiłowanie do noszenia woalek. Stykając się z powierzchnią nosa, uciskają skórę na końcu noska, powodują zwężenie naczyń w tem miejscu, a wydzielająca się przy oddychaniu para z ust zamarza nad ustami, co sprzyja odziębieniu. Precz więc z woalkami, jeśli panie nie chcą nabawiać się szpecącej ozdoby „gila" na nosku!

Odmrożenie rąk zewnętrznie przedstawia się podobnie, jak i na innych częściach ciała. Ręce puchną, sinieją; paluszki stają się walcowate, skóra na nich lśniąca, łuszcząca się i napięta. Odmrożenie rąk wywołane bywa najczęściej przez ciasne, skórkowe rękawiczki i częste narażanie rąk na działanie wiatru.

Odmrożenie nóg. Od czasu wprowadzenia w modę wysokich śniegowców i wszelkiego rodzaju botków, odmrożenie samych stóp u pań zdarza się rzadko, lecz, o zgrozo! coraz częściej spotyka się u pań odmrożenie łydek. Sine, obrzękłe, ciastowate, czerwonemi guzkami upstrzone, sprawiają wielce nieestetyczne wrażenie i, co gorsza, b. krępują panie, gdyż są widoczne przez pajęcze pończochy, a latem szpecą zwolenniczki zdrowego chodzenia „na bosaka" i na plaży. Należy zarzucić nieestetyczny i niehigjeniczny zwyczaj noszenia w zimie cieniutkich pończoch i zbyt ciasnych rękawiczek, a unikniemy w ten sposób nieprzyjemnych tego skutków w postaci odmrożeń.

Leczenie odmrożeń jest b. mozolne. Należy je rozpoczynać w lecie. Najskuteczniej działają w tym wypadku przemienne kąpiele: naprzemian w wodzie zimnej z lodem i gorącej z gorczycą. Pomaga to znacznie lepiej, niż wszelkie maście i okłady. Dobre rezultaty dają też naświetlania lampą kwarcową i faradyzacja. Środki zewnętrzne, służące do tego celu, są dosyć rozpowszechnione w sprzedaży, zawierają one przeważnie kamforę, taninę i ichtjol. W ostatnich czasach wyrabiane są kremy balsamiczne przeciw odmrożeniu, które mogę paniom zalecić, jako lekarstwo bardzo skuteczne i wypróbowane. Zwracać uwagę przy wyborze środków kosmetycznych, zwłaszcza leczniczych, na źródła ich pochodzenia, kupować wyłącznie w znanych firmach krajowych. Pozatem zalecam odpowiednie, ciepłe, a lekkie ubranie, dostosowane do pory roku i pogody.

Dla leczenia odmrożeń bardzo ważną rzeczą jest również ogólne leczenie organizmu, wzmacnianie go przez tran i arszenik.

Dr. J. Mozołowska.



Dobry krem balsamiczny jest skuteczny przy odmrożeniu rąk.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Czytelniczce „Bluszczu“ z Lodzi. — Na nabrzmiewanie żyłek na skroniach, niestety, nic poradzić nie możemy: trzeba znać przyczynę.

Czytelniczce w Tarnowie. — Brodawki i włosy usuwa się zapomocą elektrolizy; na jednem posiedzeniu można usunąć 15 — 20 włosów, z tem zastrzeżeniem, że pewna ilość włosów zpowrotem odrasta; zabieg trzeba powtórzyć kilka razy. Na prowincji lekarzy nie polecamy, nie znając adresów.

Czytelniczce z Jarosławia. — Proszę przeczytać odpowiedź o brodawkach Pani z Tarnowa i z Kołomyi; co do kaszaka, trzeba jaknajszybciej operować na miejscu, gdyż jeśli będzie się powiększał, da dużą bliznę. Ogólne odpowiedzi na dolegliwości wysłaliśmy w liście prywatnym.

Czytelniczce z Kołomyi. — Poprawić kształt zadartego nosa można zapomocą masażu, lub specjalnego aparatu, co jednak w późniejszym wieku nie zawsze daje dodatnie wyniki. Bez zobaczenia trudno jest radzić.

Pani Zofji M. — Farbowanie włosów uskutecznia się w Instytucie Piękności i Zdrowia Dr. J. Świtalskiej. lecz farb na prowincję się nie wysyła.

Pani Jadwidze na Śląsku. — Pocenie się z przykrym zapachem jest dolegliwością istotnie bardzo nieprzyjemną. Należy bezzwłocznie zastosować zmywanie i płyn przeciw poceniu się.

Pani A. B. — Proszę przeczytać wyczerpujące artykuły „Kultury Ciała“ o żylakach. Najlepszym sposobem radykalnego usunięcia żylaków są injekcje (zastrzyki), które mogą być wykonane w Instytucie Piękności i Zdrowia Dr. J. Świtalskiej. Do usunięcia żylaków potrzeba od 5 — 20 zastrzyków, zależnie od tego, czy się ma do czynienia z małemi, czy też z dużemi zmianami.

Pani ze Stanisławowa. Aby nie popełnić błędu przy upiększaniu się, należy twarz swą dokładnie przestudjować. Jeśli jest blada z natury — pozostawić ją bladą. Jeśli jednak brak kolorów jest chwilowy, z powodu ogólnej niedyspozycji, wtedy twarzyczce można dodać rumieńce. Sztuczne rumieńce powinny imitować jaknajbardziej naturę.

Jeśli Pani ma włosy ciemne i oczy jasne, używać należy pudru matowego na całą twarz, policzki zaś trzeba zrobić na odcień poziomkowy.

Siostra Pani, brunetka, powinna rozświetlić cerę pudrem jasnym, policzki zaś na kolor kamelji; rumieńce muszą być oznaczone wysoko pod oczami, lekko zachodząc poniżej skroni nad uchem. Nos pudrować troszkę jaśniejszym odcieniem. Pomadka do ust nie powinna nigdy być rażąca. Oczu obecna moda nie podkreśla, lecz tylko powieki przyciemnia nieco na kolor niebieski lub bronzowy. Podkreślone oczy czynią spojrzenie przeraźliwem. Koniuszek ucha można lekko podróżować dla podkreślenia świeżości cery. Co do pielęgnacji brwi, prosimy przeczytać artykuł: „Pogadanka karnawałowa“. Wyskubywanie brwi, tworząc z nich wąskie linijki, tylko wyjątkowym twarzom dodaje wdzięku, przeciętnie zaś banalizuje twarz. W każdym wypadku lepiej poradzić się lustra, by uniknąć szablonu, który jest chorobą ogólną.

Irenie M. — Każda skóra powinna być oczyszczana mydłem, ewentualnie Kremem Kokosowym (b. drogi).

Skóry niedostatecznie oczyszczone starzeją się i więdną bardzo szybko. O ile skóra nie znosi mydła, należy ją leczyć jaknajprędzej.

Czasem dobre wyniki daje zastosowanie przed umyciem kremu odżywczego (poziomkowy, różany, liljowy lub jajeczny).

Lwowiance. — Mleczko na łojotok to środek nowy. Przy łojotoku zastosować zmywanie wodą gorącą z mydłem leczniczem, spłókiwać zimną; na noc „Mleczko“; na rano, na 5 minut przed umyciem — krem odżywczy.

Poznaniance (Troskliwej mateczce). — „Mums“ jest chorobą infekcyjną, łatwo udzielającą się; objawia się opuchnięciem ślinianki przyusznej, trudnością poruszania szyją, podobieństwem do zwierzątka domowego (świni): stąd nazwa w codziennym języku: „świnka“.

Choroba ta naogół jest bardzo łagodna, chociaż bywa połączona z gorączką i osłabieniem. Ludzie dorośli, a zwłaszcza kobiety, mają zwykle zdecydowaną odporność przeciwko zakażeniu „świnką“. Zarazek Mumsa nie jest dotychczas znany, przenosi się najprawdopodobniej z jamy ustnej przez przewód ślinowy do gruczołu przyusznego. Infekcja przechodzi drogą krwi, czasem bywa pod językowa, pod szczękowa, gruczoły zajęte; dołącza się tam stan zapalny jądra. Najczęściej tylko po jednej stronie. Dziecko, chore na Mumsa, powinno leżeć w łóżku ze względu na gorączkę, osłabienie i zakaźność choroby. Inne dzieci muszą być izolowane.

Czas, upływający od zakażenia — półtora tygodnia: sama zaś choroba trwa również półtora do dwóch tygodni. Ludzie dorośli, którzy są zmuszeni stykać się z chorem dzieckiem, zwłaszcza pielęgniarki powinny uważać na pedantyczną czystość rąk. Ręce i jamę ustną płókać conajmniej dwa razy dziennie, dodając płynów dezynfekcyjnych (łyżeczka na kwartę wody). Nie łączyć bielizny, szklanek, łyżeczek chorego z używanemi przez zdrowych.

Pomimo to, że Mums nie jest chorobą śmiertelną, konieczne jest poradzenie się lekarza, gdyż laik nie jest wstanie odróżnić opuchnięcia migdałków na tle limfatycznem, ropnej choroby zęba, a nawet groźnego wroga dziecka, najstraszniejszej choroby: dyfterji. Zanim lekarz przybędzie, trzeba płókać gardło płynem dezynfekcyjnym, oraz zastosować małą aspirynę.

Obecnie proszę być zupełnie spokojną: żadnych przykrych następstw malutka Pani po zapaleniu gruczołu przyusznego nie będzie miała. Czasem bywa zapalenie jąder u chłopców; na szczęście, na tem tle u dziewczynki Pani objaw ten nie będzie miał miejsca.

Starszej Pani. — Zmarszczki i zwiotczenie cery jest bardzo przykre. Glicynja — środek roślinny przeciw zmarszczkom — nadaje się do każdej skóry; sposób użycia przy opakowaniu. Wysyłka za zaliczką pocztową. „Świt“ — Laboratorjum higjenicznych kosmetyków Dr. J. Świtalskiej: Warszawa — Krucza 31 m. 3.

Pani B. P. — Masaż jest idealnym środkiem do pielęgnacji cery — usuwa wszelkie defekty, jednak należy go robić albo dobrze, albo wcale. Nieumiejętny masaż może przynieść więcej krzywdy, niż korzyści.

Najlepsze do masażu jest „Klepadełko“, nadaje się dla każdej skóry.

Odpowiedź ogólna. Jak odróżnić skórę suchą od tłustej.— Cerę tłustą od suchej w typowych wypadkach bardzo łatwo odróżnić. Skóra tłusta jest błyszcząca, niewrażliwa na mydło i zmianę temperatury, o rozszerzonych porach, jest grubsza i mniej delikatna. Skóra sucha jest cienka, wrażliwa na mydło i temperaturę i łuszcząca się. Najtrudniej jest określić, czy skóra jest sucha, czy tłusta, wtedy, gdy typ skóry jest mieszany; częściowo tłusty, a częściowo suchy. Normalną spotyka się bardzo rzadko — do każdego typu skóry konieczna jest odpowiednio dobrana i do indywidualnych własności skóry dostosowana pielęgnacja. Skóra tłusta może przy odpowiedniem pielęgnowaniu przejść w normalną, a nawet suchą i odwrotnie. Dlatego też trzeba zmieniać od czasu do czasu system pielęgnacji skóry.

Wydawca: TOW. WYD. „BLUSZCZ“. Redaktorka DR. JULJA ŚWITALSKA.
Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz“, Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.